

ORGANISATION ECHAUFFEMENT - NATATHLON 1

BAUD 28 JANVIER 2018

ECHAUFFEMENT #1		
07:15 à 07:40 echauffement pas de plongeon		
07:40 à 07:45 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	BAUD+LOC	19
Ligne 2	PONTIVY+ LOCMINE	22
Ligne 3	AURAY + CAUDAN 4	21
Ligne 4	VANNES + CAUDAN 5	22

ECHAUFFEMENT #2		
07:45 à 08:10 echauffement pas de plongeon		
08:10 à 08:15 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	LORIENT	20
Ligne 2	PLOEMEUR + LORIENT 6	17
Ligne 3	PLOERMEL	19
Ligne 4	NCQ + NIVILLAC	20

ECHAUFFEMENT #1		
13:15 à 13:40 echauffement pas de plongeon		
13:40 à 13:45 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	BAUD+LOC	19
Ligne 2	PONTIVY+ LOCMINE	22
Ligne 3	AURAY + CAUDAN 4	21
Ligne 4	VANNES + CAUDAN 5	22

ECHAUFFEMENT #2		
13:45 à 14:10 echauffement pas de plongeon		
14:10 à 14:15 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	LORIENT	20
Ligne 2	PLOEMEUR + LORIENT 6	17
Ligne 3	PLOERMEL	19
Ligne 4	NCQ + NIVILLAC	20

MERCI !

Le comité organisateur